

歯科から伝える おやつガイド

おやつ役割

厚生労働省の保育所における食事の提供ガイドライン¹⁾

- エネルギー・水分補給
- 心理的楽しみ
- 食育

おやつ選び方

WHOの基準
(1日の推奨量)

遊離糖(砂糖、果糖等)は
摂取カロリーの**5%まで**²⁾

※3歳までは極力避ける

SUGAR 3~5歳：約16gまで!

6歳以降も25gを超えないように

遊離糖とは

食品・飲料に添加されている糖や、蜂蜜・シロップ・果汁・濃縮果汁中に存在している糖

野菜や果物そのもの、母乳やミルクはOK

ジュース等に加工したら100%でも×

避けたい食形態

噛まない³⁾ 口に長く残りやすい⁴⁾

だらだら食べになりやすい

何回食べる?

頻度	1人平均むし歯の数
0	3.3
1	4.8
2	5.7
3	6.5
4回以上	8.8

間食は3回以上になると危険
1日2回まで!

注) 加工食品に多く利用される異性化糖(ぶどう糖果糖液糖など)や加糖調製品もむし歯を引き起こす要因となります!

むし歯のなりやすさ表

遊離糖の量 多

口の中心に残りやすい

残りやすい

少

<p>プリン・ゼリー</p> <p>大福</p> <p>菓子パン</p> <p>チョコレート</p> <p>アイスcream</p> <p>ジュース、スポーツドリンク</p> <p>クッキー</p> <p>グミ</p>	<p>炭酸ジュース</p> <p>あめ・キャラメル チューイングキャンディ</p> <p>ラムネ</p> <p>ポテトチップス</p> <p>せんべい</p>
<p>りんご</p> <p>やきいも</p> <p>おにぎり</p> <p>チーズ</p> <p>無糖ヨーグルト</p>	<p>ドライフルーツ</p> <p>ドライフルーツ</p> <p>ポテトチップス</p> <p>せんべい</p>

おススメおやつの水色エリア

0歳~3歳未満児は、「甘いものゼロ習慣」

むし歯予防や、お口の健やかな発達のためにも遊離糖を含まないものやよく噛むものがおススメ! 100%ジュースを含む全てのジュース類は与えない

幼稚園、保育園のおやつはこのエリアで!

特別な日だけにしたい赤色エリア

このエリアはむし歯危険度大!

「3歳未満のおさんは避けよう」

3歳以上になっても日常的な摂取を控えるため甘いおやつを買い置きしたりジュースを常備することは避けよう

幼稚園、保育園では提供しない!

たまにはOK!
橙色&緑色エリア

このエリアはむし歯危険度中!

「3歳未満のおさんは避けよう」

幼稚園、保育園で提供する場合は3歳以上に週に1回程度まで!

食べる姿勢

摂食・嚥下機能の発達と窒息事故防止のためにも姿勢は大切です

背中がまっすぐ
肘の位置に
テーブル
膝が90度
足裏がぴったり

食形態と大きさ

窒息事故の危険性が高い形態^{6) 7)}

球形：直径4.5cm以下 球形以外：3.8cm以下

【例】
ナッツ類、生のにんじん、りんご等(小さくて固い食品)
ぶどう、飴玉、白玉団子、ミニトマト、
うずら卵等(小さくて丸い食品)
ソーセージ、チキン、さつまいも等(皮付きの食品)
パン、ポップコーン、唐揚げ等(圧縮可能な食品)
バナナ、アボガド、キノコ類、ゼリー等(滑りやすい食品)
グラノーラ、おかゆ等(粘着性の食品)

食べる環境

正しい姿勢で ひと口量を適切に

食事に集中させる

【参考文献】

- 1) 保育所における食事の提供ガイドライン 厚生労働省 平成24年3月
- 2) Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization; 2015. PMID:25905159.
- 3) Fejerskov O, Scheie AA, Birkhed D, Manji F. Effect of sugarcane chewing on plaque pH in rural Kenyan children. Caries Res.1992;26(4):286-9. doi:10.1159/000261453. PMID: 1423444.
- 4) GUSTAFSSON BE, QUENSEL CE, LANKE LS, LUNDQVIST C, GRAHNEN H, BONOW BE, KRASSE B. The Vipeholm dental caries study; the effect of different levels of carbohydrate intake on caries activity in 436 individuals observed for five years. Acta Odontol Scand. 1954 Sep;11(3-4):232-64. doi:10.3109/00016355308993925. PMID: 13196991.
- 5) WEISS RL, TRITHART AH. Between-meal eating habits and dental caries experience in preschool children. Am J Public Health Nations Health. 1960 Aug;50(8):1097-104. doi: 10.2105/ajph.50.8.1097. PMID: 13843752; PMCID: PMC1373416.
- 6) 教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン 平成28年3月 厚生労働省
- 7) 日本小児科学会 ガイドライン・提言 食品による窒息 子どもを守るためにできること